

Луценко И.М.

Челябинская область, г. Копейск

Лямцева Е.В.

Челябинская область, г. Челябинск

Наставничество как форма организации учебной деятельности на занятиях атлетической гимнастикой

Система дополнительного образования детей, в сравнении с основным общим образованием, открывает более широкие возможности для саморегулирования активности и самоорганизации обучающихся. Одним из перспективных направлений модернизации образовательного процесса является возрождение практики наставничества обучающийся-обучающийся. Актуальность данного направления подтверждается включением номинации «Дети учат детей» – практики наставничества, реализуемые в различных сферах детьми до 18 лет, в том числе практики наставничества, действующие в кружковом движении и онлайн-среде, во всероссийский конкурс «Лучшие практики наставничества», организованный Агентством стратегических инициатив по продвижению новых проектов [6].

На основании статьи Е. А. Дудиной [2], в данной работе под наставничеством будет пониматься особый вид педагогической деятельности, в основе которой лежат субъект-субъектные отношения более старшего, обладающего знанием, опытом и мудростью наставника и подопечного, для удовлетворения индивидуальных потребностей которого необходимы мотивирующая обучающая среда, индивидуальная поддержка и сопровождение; характеризующиеся долговременностью, наличием общего интереса, взаимного уважения и доверия, добровольностью, взаимной заинтересованностью, принятием своей роли обоими участниками, направленные на реализацию потенциала подопечного, повышение уровня его самостоятельности, личностного развития.

Характеристиками наставнической деятельности являются её целенаправленность, взаимонаправленность, долговременность, развивающий и взаимообогащающий потенциал.

В собственной педагогической практике, спортивном объединении атлетической гимнастики, наставничество обучающийся-обучающийся является традиционной формой образовательного процесса для данного вида деятельности с момента зарождения атлетической гимнастики в начале XX века [1,4]. Для лучшего понимания следует кратко описать специфику атлетической гимнастики как вида

деятельности в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Атлетическая гимнастика – это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, силовой выносливости, формирование пропорциональной фигуры. Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет управлять своим телосложением – избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Упражнения с гантелями, гириями, штангой, собственным весом, на специальных тренажёрах способствует достижению высокого уровня силы, развитию силовой выносливости, укреплению нервной системы, исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска. Гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни. Отсутствие четкой специализации по виду спорта не только дает разностороннюю неспецифическую нагрузку на организм, гармонизируя физическое развитие, но и позволяет обучающимся попробовать свои силы в различных видах спорта – гиревом спорте, пауэрлифтинге, бодибилдинге, расширяя спортивный кругозор и давая выбор направления дальнейшего спортивного совершенствования [8].

Программа реализуется в групповой форме обучения, однако каждый обучающийся следует по индивидуальному маршруту в зависимости от собственных субъектных целей. Основным средством контроля выступает индивидуальный дневник тренировок, имеющий единую для всех форму со стандартным набором упражнений, но возможностью варьирования содержания за счет изменения количества подходов-повторений в упражнениях для каждого обучающегося. Таким образом, выполняя одинаковые упражнения в разных режимах могут быть достигнуты разные результаты – набор-уменьшение веса, развитие силы-силовой выносливости [7]. Ежедневное повторение одного и того же комплекса упражнений позволяет увеличивать отягощение, что и приводит к увеличению тренируемой функции организма [5].

Коллектив заведомо формируется разновозрастным. По завершению прохождения программы часть обучающихся может начать обучение по новой программе, что регулярно наблюдается в собственной педагогической практике. Очевидно, что их уровень тренированности и теоретических знаний будет превышать таковой у впервые пришедших в объединение.

Для обеспечения безопасности при выполнении упражнения обучающиеся объединяются в пары или тройки постоянного состава по принципу сходных режимов выполнения упражнений. В этот момент и начинается взаимодействие наставник-обучаемый (подопечный). Основным методом обучения является репродуктивный. В ходе тренировочного занятия старший обучающийся, первым начинающий выполнение упражнения, демонстрирует правильную технику, следит за качеством выполнения упражнения напарником и, при необходимости, вносит коррективы, помогает выбрать величину отягощения на следующий подход. Осуществляется взаимная страховка, занятие в паре или тройке упрощает слежение за временем отдыха между подходами – пока один выполняет упражнение, остальные отдыхают.

Мотивацией к вступлению обучающегося в роль наставника служит его собственный опыт и пример старших обучающихся в начале его тренировочного пути. Осознание взаимовыгодности сотрудничества – возможности передать собственные знания и опыт младшим товарищам, имеющим сходные интересы и цели в обучении, тем самым повысив их уровень знаний и умений до собственного. Цель подобного подхода – продолжение совместного тренировочного пути на равных, что, в свою очередь дает мотивацию к собственному прогрессу за счет соревновательности при выполнении обязательных упражнений в ходе тренировочных занятий. Данный подход актуален, так как из-за технической сложности атлетической гимнастики количество обучающихся в группе ограничено и редко превышает 12 человек, среди которых общая направленность тренировок обыкновенно есть у двух-четырех обучающихся.

На внутренних соревнованиях в коллективе, являющихся имитацией больших открытых соревнований, участвуют только обучающиеся младшего возраста. Для них это тренировка навыка участия в соревнованиях и ситуация собственного успеха. Наставники выполняют роли выводящих, следя за очередностью подходов к снарядам, вовремя предупреждая подопечных, находящихся в состоянии внутренней концентрации, а также ведут позиционную борьбу. Позиционная соревновательная борьба заключается в подборе веса отягощения на следующий подход таким образом, чтобы при удачном повторении обойти по очкам своих противников, что требует слежения за турнирной таблицей и обсуждения с подопечным его возможностей и состояния в данный момент, что облегчается долгими совместными тренировками. Кроме того, участвуя в соревнованиях в качестве наставника, обучающийся может проверить, как бы он поступил в аналогичной ситуации, повысить практические навыки позиционной борьбы,

которые помогут ему самому на соревнованиях более высокого уровня.

До настоящего времени прослеживается преемственность тренировочных методик, с поправкой на актуальный уровень знаний о физиологии организма и теории тренировки, и культуры поведения в спортивном зале, передаваемая от старших обучающихся к младшим. В этом случае основной задачей тренера является проведение теоретических занятий и контроль за выполнением тренировочных заданий. Кроме того задача тренера в плане воспитательной деятельности и мотивации – регулярно показывать правильную модель поведения в спортивном зале, поддерживать традиции объединения, регулярно заострять внимание обучающихся на преемственности оборудования и тренировочных методик.

Данная форма организации учебного процесса была в объединении еще во времена, когда автор этого текста сам был обучающимся и применяется сейчас, в собственной педагогической деятельности. Ознакомиться с текстом реализуемой программы возможно на официальном портале ГБУ ДПО ЧИППРО в разделе «Региональный репозиторий» проекта «Доступное дополнительное образование». Комплект дополнительных общеразвивающих программ разного уровня освоения разработан в рамках научно-прикладного проекта, методология реализации которого сопоставима с техниками наставничества в профессиональной сфере и представлена в исследовании под руководством А.В. Кислякова [3].

Продуктивность данного подхода проверена на практике в течение 10 лет, многие выпускники объединения продолжают традицию передачи знаний и опыта уже в собственной взрослой жизни – заканчивают высшие учебные заведения, становятся тренерами или спортивными врачами, поступают на должность инструктора в коммерческий тренажерный зал.

Литература

1. Гаккеншмидт, Г. Путь к силе и здоровью / Г. Гаккеншмидт – М.: Издание бр. Поповых, 1911.

2. Дудина, Е.А. Наставничество как особый вид педагогической деятельности: сущностные характеристики и структура / Е.А. Дудина // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2017. – №5. – С. 25-36.

3. Кисляков, А.В. К вопросу научно-методического сопровождения инновационных образовательных проектов в системе дополнительного образования детей / А.В. Кисляков, Е. Л. Кинева, Ю.В. Ребикова // Вопросы педагогики. – 2019г. – № 5-1. – С. 83-87.

4. Медведев, А.С. Разговор с молодым другом / А.С. Медведев – М.: Молодая гвардия, 1961.
5. Ментцер М. Супертренинг [Электронный ресурс] / 1 CD-ROM. – Загл. с этикетки диска.
6. Положение о всероссийском конкурсе «Лучшие практики наставничества» // Агентство стратегических инициатив. 2012. URL: <https://asi.ru/nastavniki/forum/docs/Polozhenie.pdf> (дата обращения 01.10.2019)
7. Протасенко, В. Думай! Или «Супертренинг» без заблуждений [Электронный ресурс] / 1 CD-ROM. – Загл. с этикетки диска.
8. Сандов Е. Сила и как ее приобрести: Система физического развития Евгения Сандова / Е. Сандов – М.: Книга по Требованию, 2013.